

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas V SDN 138 Gegerkalong Girang selama dua belas kali pertemuan, maka diperoleh hasil untuk menjawab rumusan masalah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

Penerapan aktivitas fisik melalui permainan kecil dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan *self-esteem* dan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 138 Gegerkalong Girang dengan signifikan. Dengan demikian, pemanfaatan aktivitas fisik melalui permainan kecil selain sebagai materi pendidikan jasmani juga dapat digunakan sebagai peningkatan *self-esteem* dan kebugaran jasmani siswa.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan diatas, penerapan aktivitas fisik melalui permainan kecil dapat dikatakan berhasil karena terjadi peningkatan pada *self-esteem* dan kebugaran jasmani siswa, dengan demikian, kegiatan aktivitas fisik melalui permainan kecil dianggap sangat bermanfaat untuk peningkatan *self-esteem* dan kebugaran jasmani siswa. Permainan kecil diharapkan dapat dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah karena dengan permainan kecil membuat siswa senang dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani mengakibatkan siswa lebih bergerak aktif karena dilakukan secara bersamaan tanpa harus menunggu giliran terlalu lama hal inilah yang dapat membuat *self-esteem* dan kebugaran jasmani siswa meningkat.

5.3 Rekomendasi

Penulis memiliki beberapa rekomendasi untuk pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Setelah pelaksanaan pembelajaran, siswa diharapkan mampu meneruskan dan mengembangkan pembelajaran yang telah diberikan agar siswa dapat melakukan aktivitas yang mampu meningkatkan *self-esteem* dan kebugaran jasmani.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Materi permainan kecil hendaknya dikembangkan, dikemas secara menarik dan harus sesuai dengan tingkat pertumbuhan, kemampuan dan kebutuhan siswa agar lebih terarah.

3. Bagi Sekolah

Pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil perlu mendapatkan perhatian khusus, dukungan, pengembangan dan pelaksanaannya sesuai dengan kebutuhan siswa serta sarana dan prasarana yang memadai. Disamping itu, pembelajaran pendidikan jasmani dengan permainan kecil memerlukan waktu yang lama dan panjang supaya manfaat dari penerapan aktivitas ini lebih optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pemahaman tentang aktivitas fisik melalui permainan kecil harus diperkuat terlebih dahulu, supaya pada saat pelaksanaan penelitian hasilnya akan lebih optimal dan hendaknya memilih subjek pada jenjang pendidikan yang berbeda dengan sampel penelitian lebih banyak.

